どんなに体が硬くても

背中でギュッと握手

できるようになる肩甲骨ストレッチ

監修　中里賢一

新星出版社

CamScannerでスキャン

>>> 本書の使い方 <<<

1カ月で、背中でギュッと握手ができるようになるためのプログラムを紹介します。

使い方 01

基本的には1日3つのストレッチだけでOK！

PART1にある3つのメニューを毎日おこないます。やるタイミングは、お風呂上がりでも、朝昼晩でひとつずつでもOK。大切なことは毎日続けること。

使い方 02

ながらストレッチでさらに柔軟性がアップ！

テレビを見ながらできるストレッチを5つPART2で紹介しています。基本のストレッチとは別に、プラスアルファとして時間がある人におすすめです。

使い方 03

ストレッチの基本姿勢もとれない体の硬い人向け！

PART3にある3つのメニューは、ペアでおこない強制的に肩甲骨をはがします。即効性があるので体が硬い人の最終手段としておすすめです。

CamScannerでスキャン

目次

オープニング

02 どっちの手が上にきても、背中でギュッ！ と握手できますか？

04 背中で握手できれば日常生活もスポーツも快適になります！

08 本書の使い方

10 実は肩甲骨って、鎖骨からぶら下がっているだけなんです！

12 背中で握手ができない原因は？

14 背中で握手ができると体に変化は？

16 この筋肉を柔軟にしたい！鎖骨と肩甲骨に関係する主な筋肉

20 まずは自分の柔軟性をチェックしてみよう！

PART 1
23 毎日やる！ 基本のストレッチ

PART 2
33 時間があるときに！ ながらストレッチ

PART 3
47 すぐに効く！ ペアストレッチ

PART 4
57 1カ月実践！ 背中でギュッと体験談

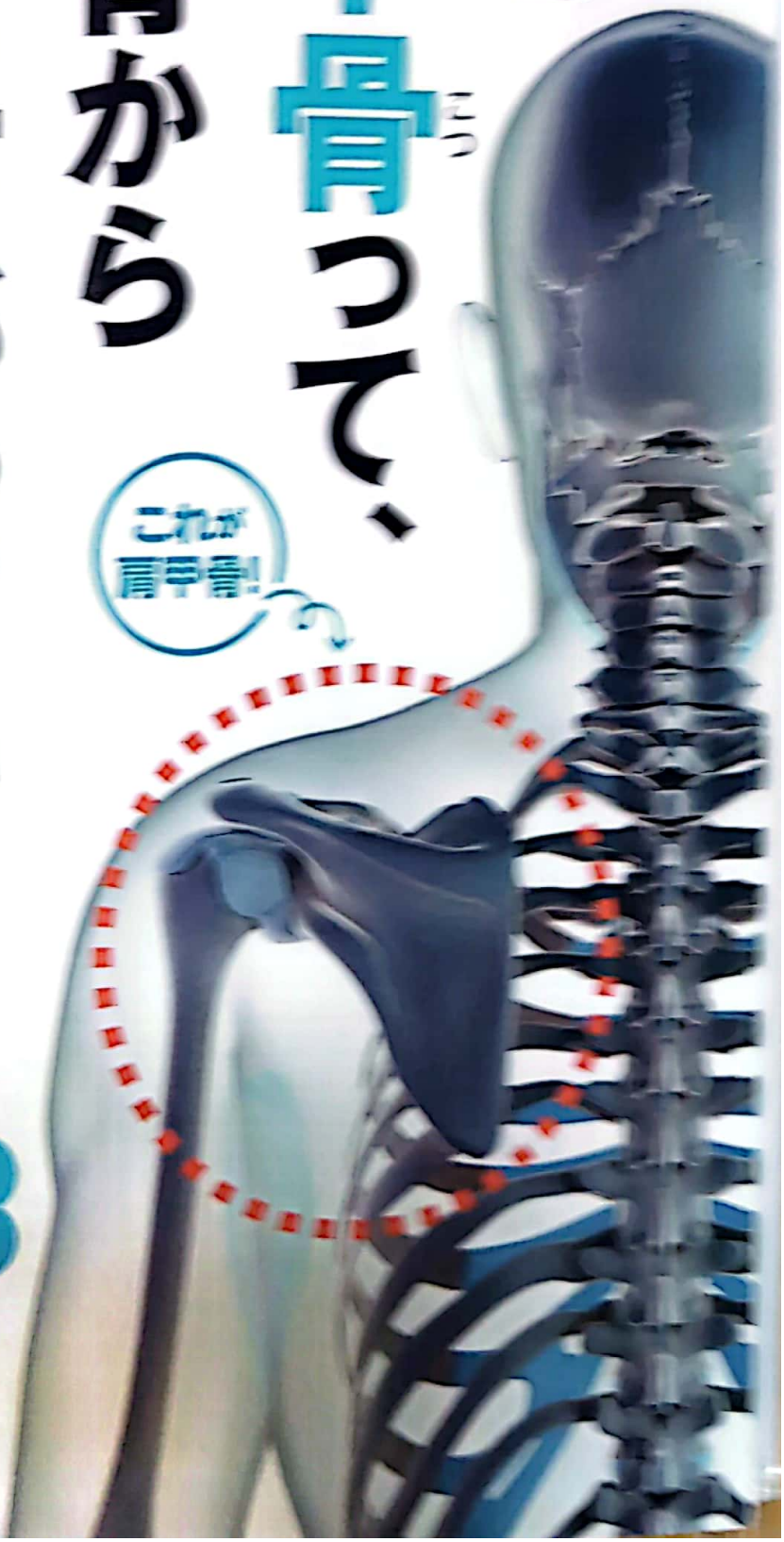
32、46、56 ちょっと一息 筋肉のはなし①～③

STAFF

編集：上野 茂(株式会社 多聞堂)
デザイン：シモサコグラフィック
撮影：清野泰弘
写真：iStock/Getty Images
モデル：福富ゆき(株式会社 プレステージ)

CamScannerでスキャン

実は肩甲骨って、鎖骨からぶら下がっているだけなんです！



肩甲骨の位置を確認しよう

三角形をした肩甲骨は背中の左右にひとつずつあります

CamScannerでスキャン

背中で両手を組むには、
肩甲骨を動かす
ことが必要です。
そのために、
まずは肩甲骨がどこに、
どのようにあるのか
知っておきましょう。

ココに隙間がある!

鎖骨から ぶら下がる肩甲骨

肩甲骨を横から見ると、鎖骨からぶら下がっているだけで、肋骨(ろっこつ)にはついていません。では、その間には何が?
その答えは次ページで説明します

CamScannerでスキャン

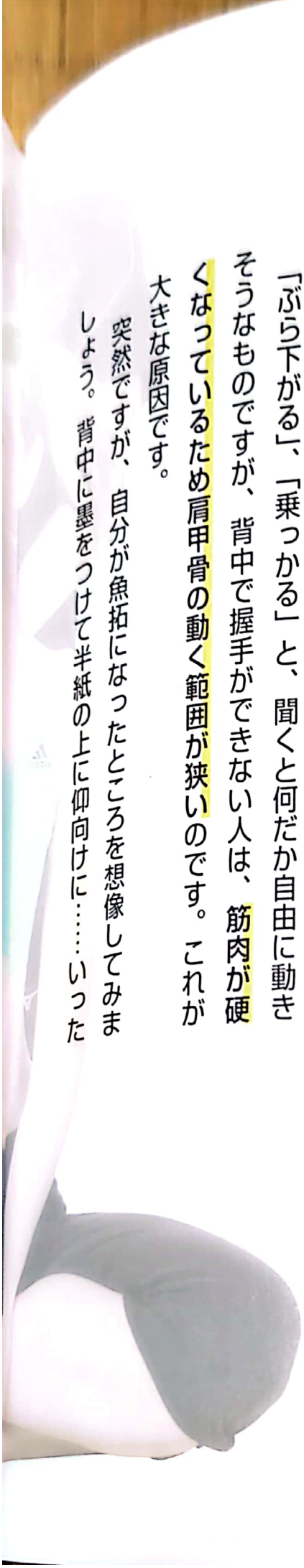
背中で握手ができない原因は？

肩甲骨の周りの筋肉が硬く動きが小さくなっているから！

前ページで解説した肩甲骨と肋骨のすき間。このすき間に何があるのかというと、答えは筋肉です。肩甲骨の周りにはたくさんの筋肉があり、それらの筋肉が収縮することによって肩甲骨が動くのです。つまり、肩甲骨は鎖骨にぶら下がっていると同時に、筋肉に乗っかっているのです。

「ぶら下がる」、「乗っかる」と、聞くと何だか自由に動きそうなものですが、背中で握手ができない人は、筋肉が硬くなっているため肩甲骨の動く範囲が狭いのです。これが大きな原因です。

突然ですが、自分が魚拓になったところを想像してみましょう。背中に墨をつけて半紙の上に仰向けに……いった



CamScannerでスキャン

いどんな跡が残ると思いますか？　背中で握手ができる人は肩の跡までしっかり残るはずです。しかしそうでない人は、肩の跡が残らない可能性が高いでしょう。「実際にやってみましょう！」とはいえないので、壁に背中をつけてみましょう。カカトを壁につけて自然に立ったとき、お尻、背中、肩、頭と壁につきますか？　意識しないと肩が壁につかないという人は、肩甲骨や鎖骨の周りの筋肉が硬い可能性があるので本書ストレッチで柔軟性を高めましょう。

壁にカカトをつけたときに肩まで壁につきますか？

肩が壁につかない人は肩甲骨や鎖骨周りの筋肉が硬い可能性があります。とくに猫背の人は鎖骨が前に出るので、無意識のうちに肩甲骨も引っ張られて肩が浮いてしまいます

CamScannerでスキャン

背中で握手ができると体に変化は？

肩甲骨が正しい位置に戻れば肩こりや猫背が解消されます！

背中で握手ができない大きな原因は、鎖骨や肩甲骨周りの筋肉の硬さです。硬くなった筋肉は動かないので、肩甲骨の可動範囲が狭くなってしまうのです。

加えて、硬くなった筋肉が肩甲骨に与えるデメリットがもうひとつあります。それは肩甲骨が本来あるべき位置からずれてしまうということです。猫背の人で具体的に説明します。猫背の人は、胸の筋肉が硬い傾向にあります。胸の筋肉は鎖骨とつながっているので、鎖骨は自然と前に引っ張られます。すると、鎖骨とつながっている肩甲骨も引っ張られてしまい、本来の位置よりも外側にずれてしまうのです。また、デスクワークやスマートフォン操作が多い

CamScannerでスキャン

日常生活では背中側の筋肉はあまり使われません。使われない筋肉は衰え硬くなるので、ずれた肩甲骨は戻ることなく、ますます動かなくなってしまうのです。

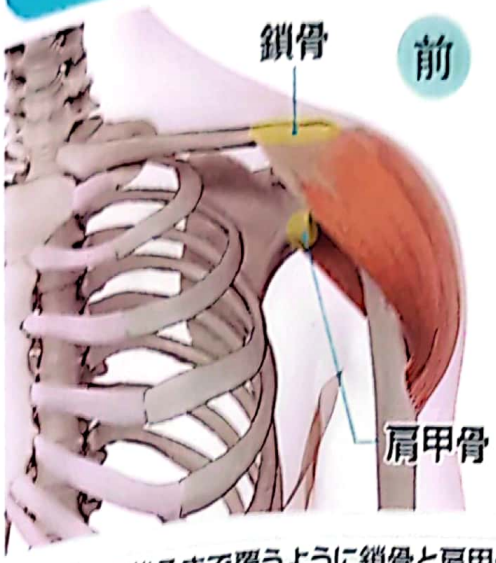
この負のスパイラルを断ち切るには肩甲骨に関係する筋肉を動かし、肩甲骨を正しい位置に戻すことです。そうすれば自然と背すじが伸びるようになり、猫背や一般的な肩こりが解消されます。さらに、肩関節可動域が広がるので、野球やゴルフなどスイング動作があるスポーツで大きな恩恵が受けられることでしょう。

横に広がった肩甲骨を正しい位置に戻す！

猫背の人は前に出た鎖骨に引っ張られて肩甲骨が外側に広がってしまう傾向にありますが、筋肉が柔軟になり鎖骨が前に出なくなれば、肩甲骨も正しい位置に戻ります。こうなれば背すじが伸び、姿勢も美しくなります

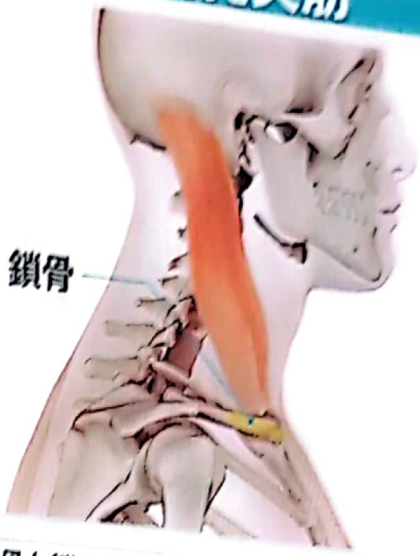
CamScannerでスキャン

三角筋



肩を前から後ろまで覆うように鎖骨と肩甲骨をつないでいる。腕を振ったり、上げたりする動きに大きく作用する

胸鎖乳突筋



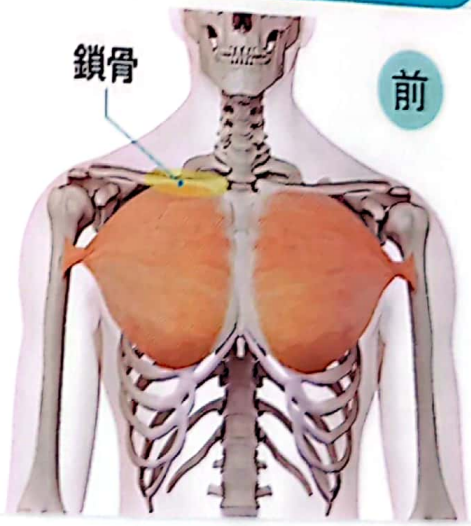
頭骨と鎖骨をつないでいる筋肉。首を横にかしげるような動きで作用する。コリやすいのでしっかりほぐしておきたい

に関係する主な筋肉

前鋸筋

肩甲骨の裏側から回り込み肋骨をつないでいる。肩を大きく回す動作で作用し、肩甲骨の動きに大きな影響を与える

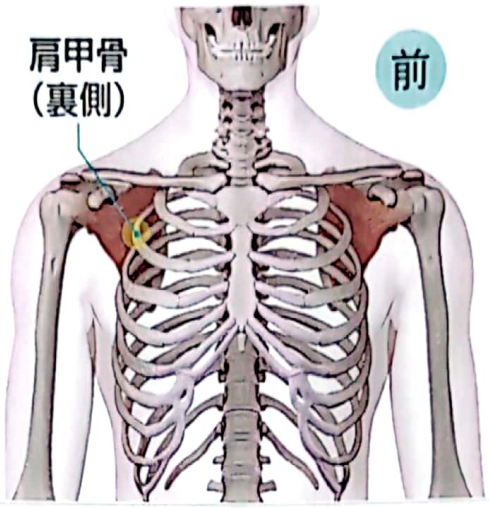
大胸筋



鎖骨と腕の骨をつないでおり、デスクワークなど前かがみになり腕を前に出す姿勢では、鎖骨も前に引っ張られる

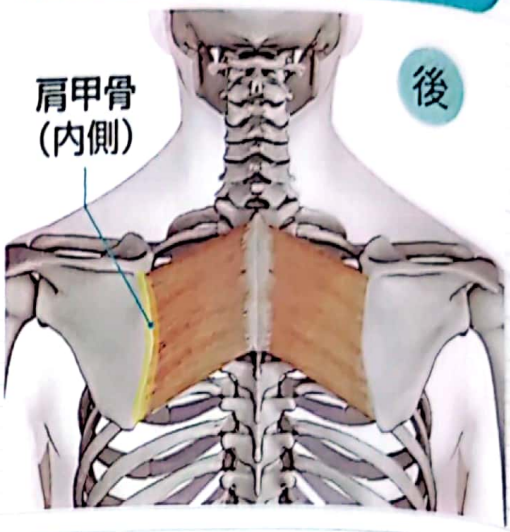
CamScannerでスキャン

肩甲下筋



肩甲骨の裏側にあり腕の骨をつないでいる。肩甲骨の可動域に大きな影響を与えており、最も柔軟性がほしい筋肉のひとつ

菱形筋



肩甲骨と背骨をつないでいる。肩をすくめるような動きに作用する。背すじを伸ばすにはこの筋肉を動かしたい

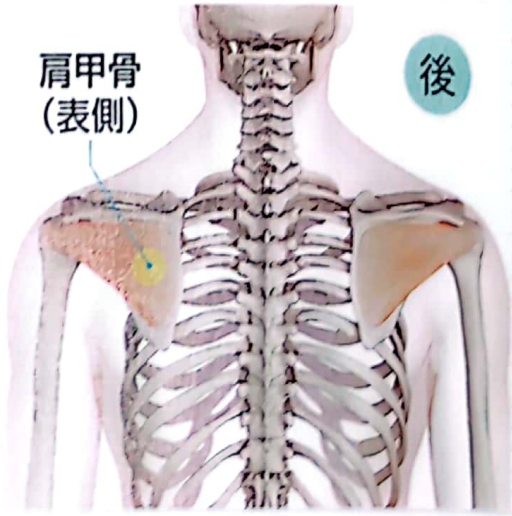
この筋肉を
柔軟にしたい!

鎖骨と肩甲骨

小円筋

肩甲骨の外側から腕の骨をつないでいる。棘下筋と同じく複雑に動く肩甲骨を支えている重要な筋肉のひとつ

棘下筋



肩甲骨の表側にあり腕の骨をつないでいる。複雑な動きをする肩甲骨を支えている重要な筋肉のひとつ

CamScannerでスキャン

まずは自分の柔軟性をチェックしてみよう！

1 肩の柔軟性テスト 腕をどこまで上げられますか？

真上に上がる♪

両手を合わせて腕を前に伸ばします。そこから無理のない範囲で腕を上げます

ギリギリ顔まで…

ワキの下（体側部）が硬いと上がりづらい傾向があります。顔までの人は要注意です

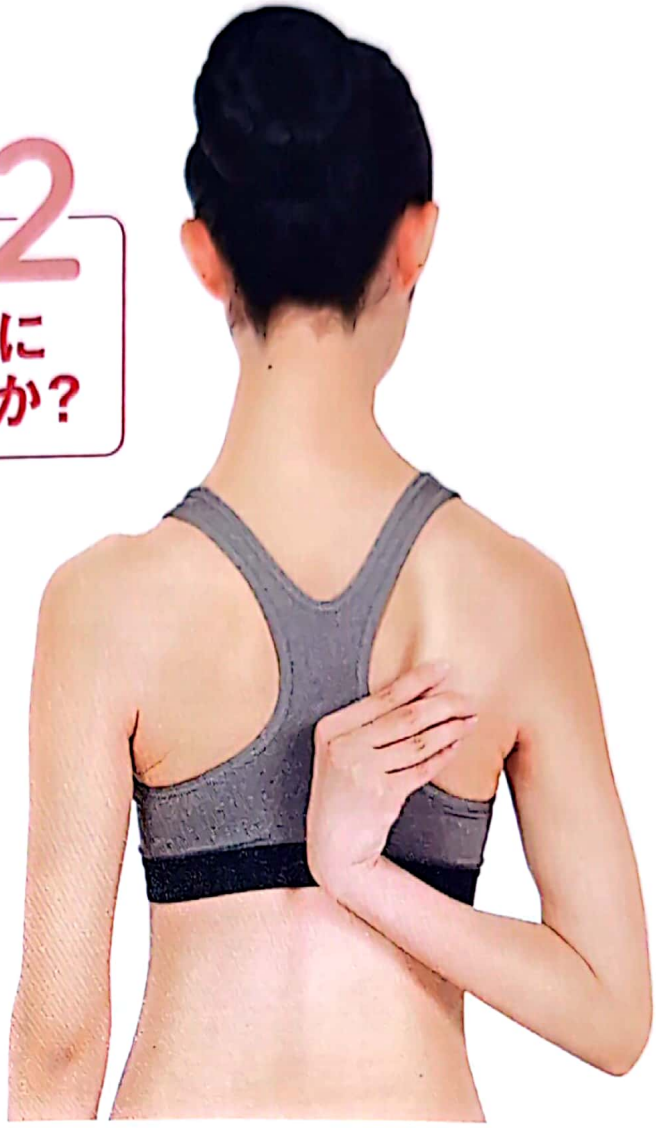
耳まで上がる！

耳まで上がる人はやや硬いレベルです。体側部のストレッチをしっかりおこないましょう

CamScannerでスキャン

肩の柔軟性テスト 2

自分の肩甲骨に手が届きますか？



腕を背中側に回して、同側にある肩甲骨をつかんでみましょう

指先がまったく届かない人は肩甲骨周りの筋肉がかなり硬い傾向にあります

親指が届く人は標準的からやや硬いレベルです。肩甲骨周りの筋肉をほぐしましょう

CamScannerでスキャン

肩の柔軟性テスト 3
背中で合掌できますか？

ビッタリできる♪

両手を後ろに回して背中の中心で手のひらを合わせてみましょう

ちょっとムリ…

両手がまったくつかない人は肩甲骨周りと鎖骨周りがかなり硬い傾向にあります

指先だけなら!

指先が触れる人は標準的からやや硬いレベルです。焦らずにストレッチを続けましょう

CamScannerでスキャン

PART 1

毎日やる！基本のストレッチ

トレーニングは3つだけ♪

CamScannerでスキャン

PART 1

毎日やる！基本のストレッチ

やるタイミングはいつでもOK！大切なことは毎日続けること

朝に1つ、昼に1つ、夜に1つというように分けると続けやすいですよ。

毎日ストレッチ 1

クロール&背泳ぎ

上に向かって泳ぐように腕を前回し、後ろ回し

ストレッチの目安
前後50セットずつ

P26

Point
指先まで伸ばして肩から大きく回しましょう

90秒あればできます！

CamScannerでスキャン

毎日ストレッチ 2

ヒジ引っ張りタオル

上げた腕にタオルをかけて手前に引き寄せます

ストレッチの目安 左右10秒ずつ

P.20 >>>

Point
背すじを伸ばし
そ手の甲は腰に
つけたまま

20秒あれば
できます!

毎日ストレッチ 3

たぐり寄せタオル

タオルをたぐり寄せてから引き上げます

ストレッチの目安 左右10秒ずつ

P.30 >>>

Point
たぐり寄せてか
ら10秒キープ
しましょう

20秒あれば
できます!

CamScannerでスキャン

毎日ストレッチ

1 クロール&背泳ぎ

上に向かって泳ぐように腕を前回し、後ろ回し

ストレッチの目安

前後50セットずつ

1 上に泳ぐつもりでクロール50セット

左右1かきずつを1セットとして50セット腕を回しましょう

体験者ボイス

最初は首や肩がパンパンになりかなりつらいですが、慣れたら気持ちよくなるので、肩から大きく動かして頑張りましょう!

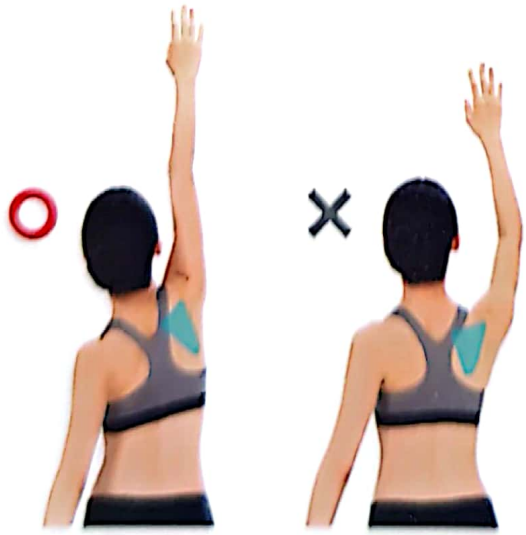
CamScannerでスキャン

指先まで伸ばして
今にも泳ぎ出すような
イメージです

2 同じように背泳ぎ50セット

背すじを伸ばして腕を
大きく回しましょう

ココをチェック!



○ 肩甲骨から動かす

肩甲骨から大きく動かすことで筋肉がほぐれます

× 腕だけ動かす

ヒジが曲がり肩周りが大きく動かないと効果半減です

CamScannerでスキャン

毎日ストレッチ

2 ヒジ引っ張りタオル

ヒジにタオルをかけて手前に引きます

1 タオルをヒジにかけ手の甲を腰につける

逆の手でタオルをつかみます

手の甲を腰につけて腕で三角形をつくる

体験者ボイス

肩の前に詰まったような痛みを感じたのに、無理して続け痛みが数日続きました。痛む手前で止めた方が良いと思います

ストレッチの目安

左右10秒ずつ

CamScannerでスキャン

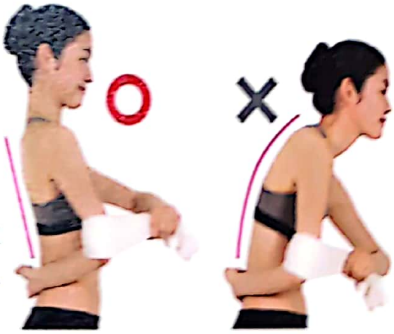
背すじを伸ばし
ゆっくり息を
吐きながら

2 タオルを手前にゆっくり引っ張る

手の甲を腰につけたまま
タオルを手前に引きます

できる人はタオルなしでやってみよう!

ココをチェック!



背すじを伸ばす

背すじを伸ばすことで背中が効果的にストレッチされます

猫背になる

猫背になると背中のストレッチ効果が半減です

CamScannerでスキャン

毎日ストレッチ

3 たぐり寄せタオル

タオルをたぐり寄せてから引き上げます

1 背中側でタオルの両端をつかむ

下の手の甲が背中を向くようにしてつかみます

体験者ボイス

上の手でタオルを引き上げるときは、リズムよく小刻みにおこなうと、しっかりストレッチされて気持ちが良いですよ!

ストレッチの目安

左右10秒ずつ

CamScannerでスキャン

ギリギリまで
たぐり寄せてから
引き上げましょう

2 たぐり寄せてから タオルを引き上げる

下の手でタオルをたぐり寄せてから上の手で引き上げ10秒キープ

ココをチェック!

○

タオルがまっすぐ

タオルをまっすぐに伸ばした状態を保ちます

×

タオルが斜め

背中も丸まりストレッチ効果が期待できません

CamScannerでスキャン

PART 2

時間があるときに！ながらストレッチ

CamScannerでスキャン

PART 2

時間があるときに！ながらストレッチ

テレビでも見ながらリラックスしてやりましょう

1 天使の羽ストレッチ

ながらストレッチ

P36

背中側のイスに腕をつき胸をストレッチ

ストレッチの目安　10秒

Point
後ろに加重しながら肩甲骨を寄せます

2 ボールでコロコロ

ながらストレッチ

P38

テニスボールで硬い筋肉をほぐします

ストレッチの目安　各10秒ずつ

Point
骨には当てずに肩甲骨の周りをほぐします

CamScannerでスキャン

ながらストレッチ 3

壁ヒジつけストレッチ

壁に体重をかけて体側部をストレッチ

ストレッチの目安
各10秒ずつ

P40

Point
壁から少し離れて立ち、壁に体重をかけます

ながらストレッチ 4

肩甲骨の寄せ広げ

肩甲骨の寄せる、広げるを繰り返します

ストレッチの目安
1と2を交互に
連続20回

P42

Point
腕は動かさずに肩甲骨だけを寄せ広げします

Point
軽いものを持って腕を大きく前後に回します

ながらストレッチ 5

腕ぐるぐる回し

ペットボトルを持った腕を前後に回します

ストレッチの目安
前回し、後ろ回しを
交互に20回

P44

CamScannerでスキャン

ながらストレッチ

1

天使の羽ストレッチ

背中側のイスに腕をつき胸をストレッチ

1

腕を後ろに伸ばしイスをつかむ

指先を下に向けてイスをつかみましょう

体験者ボイス

イスがない場合は、後ろに腕を伸ばして床に手をついてやっても良いと思います!

ストレッチの目安

10秒

CamScannerでスキャン

息を吐きながら
10秒間ゆっくりと
後ろに加重しましょう

2 後ろに加重していき胸側をストレッチ

肩甲骨を背中側に寄せながら
ゆっくり加重していきましょう

ココをチェック!

背すじを伸ばす
肩甲骨を寄せながら
背すじを伸ばすのが
ポイントです

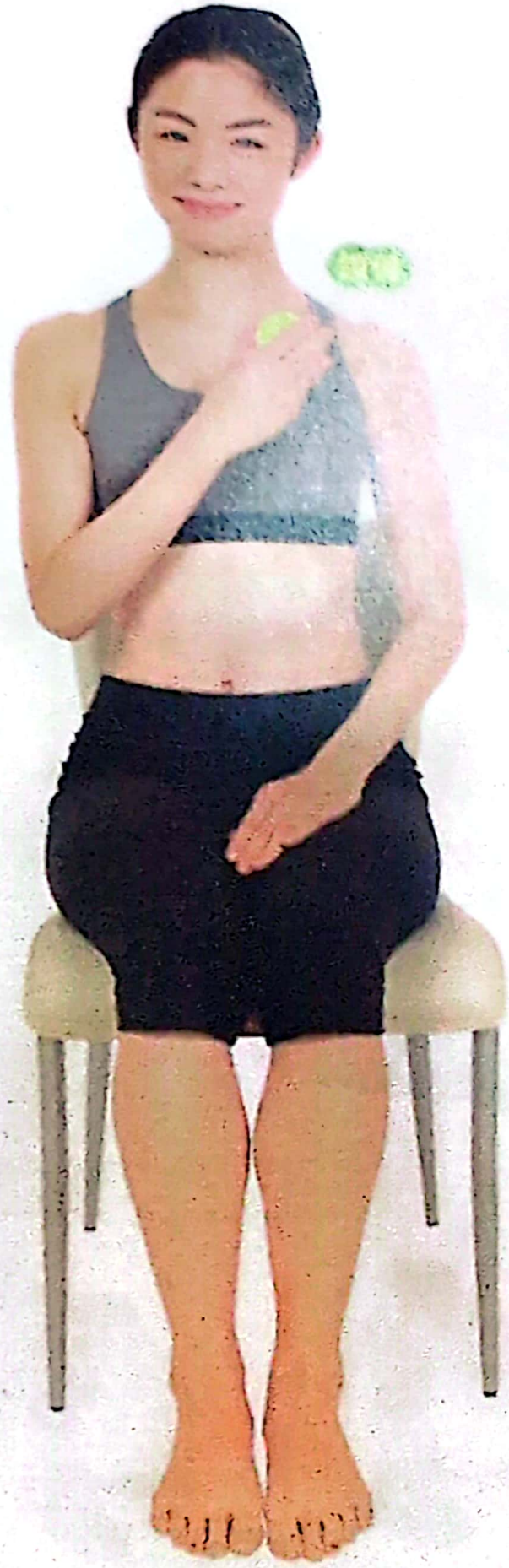
猫背になる
猫背になると胸側
へのストレッチ効果
が半減します

CamScannerでスキャン

ながらストレッチ

2 ボールでコロコロ

テニスボールで硬い筋肉をほぐします



1 首や鎖骨周囲でボールを転がす

適度に圧を加えながらコロコロ転がしてほぐしましょう

ストレッチの目安

各10秒ずつ

健康家族ボイス

やり過ぎると、翌日にもみ返しを感じるので、どんなに気持ちが良くてもほどほどにしましょう

CamScannerでスキャン

身体を細かく揺すってボールを転がします

2 肩甲骨周囲に置いてボールを転がす

肩甲骨の周りにある筋肉に当てるイメージで転がします

ココをチェック!

肩甲骨周囲に当てる

肩甲骨周りの筋肉に当てることがポイントです

背骨に当てる

背骨に当てると痛いので気をつけましょう

CamScannerでスキャン

毎日ストレッチ

3 壁ヒジつけストレッチ

壁に体重をかけて体側部をストレッチ

1 壁の横に立ちヒジを押しつける

壁に体重をかけることで体側部がストレッチされます

体験者ボイス

壁との距離でストレッチの強度を調節できます。しっかり伸ばしたいときは壁から離れて立ちましょう

ストレッチの目安

各10秒ずつ

CamScannerでスキャン

胸を壁に近づけるイメージでやってみましょう

2 壁の方を向いヒジを押しつ

ゆっくり息を吐きながら下を伸ばしましょう

ココをチェック!

○

壁から離れる

壁から離れて立つことで体側部がストレッチされる

×

壁に近い

立つ位置が壁に近いとストレッチ効果が薄い

CamScannerでスキャン

毎日ストレッチ

4 肩甲骨の寄せ広げ

肩甲骨の寄せる、広げるを繰り返します

1 四つんばいになり肩甲骨を寄せる

両方の肩甲骨を背骨に近づけるように寄せます

背骨上にシワができるまで寄せましょう

ストレッチの目安

1と2を交互に連続20回

体験者ボイス

コツをつかめば簡単なのですが、最初は正しく動かせているのかわからないかもしれませんね

CamScannerでスキャン

腕や肩は動かさずに肩甲骨だけを動かす意識です

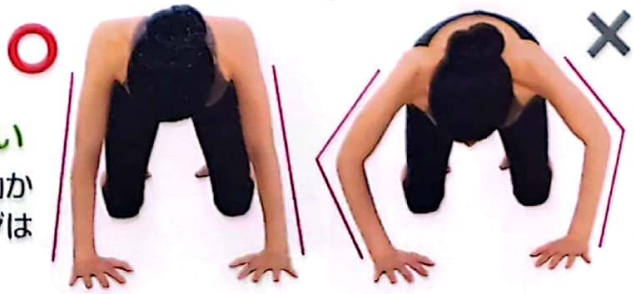
それぞれの肩甲骨を左右に広げます

2

肩や腕は動かさず肩甲骨だけを広げる

胸を天井に近づけるようなイメージで肩甲骨を広げます

ココをチェック!



ヒジを曲げない

肩甲骨だけを動かしたいのでヒジは伸ばしましょう

ヒジを曲げる

ヒジを曲げると肩甲骨の動きが曖昧になります

CamScannerでスキャン

毎日ストレッチ

5 腕ぐるぐる回し

ペットボトルを持った腕を前後に回します

体験者ボイス

最初は肩が痛くなるかもしれませんが、毎日続けていくとだんだん気持ちよくなるので、そこまで頑張りましょう!

1 ペットボトルを持ち半身で横になる

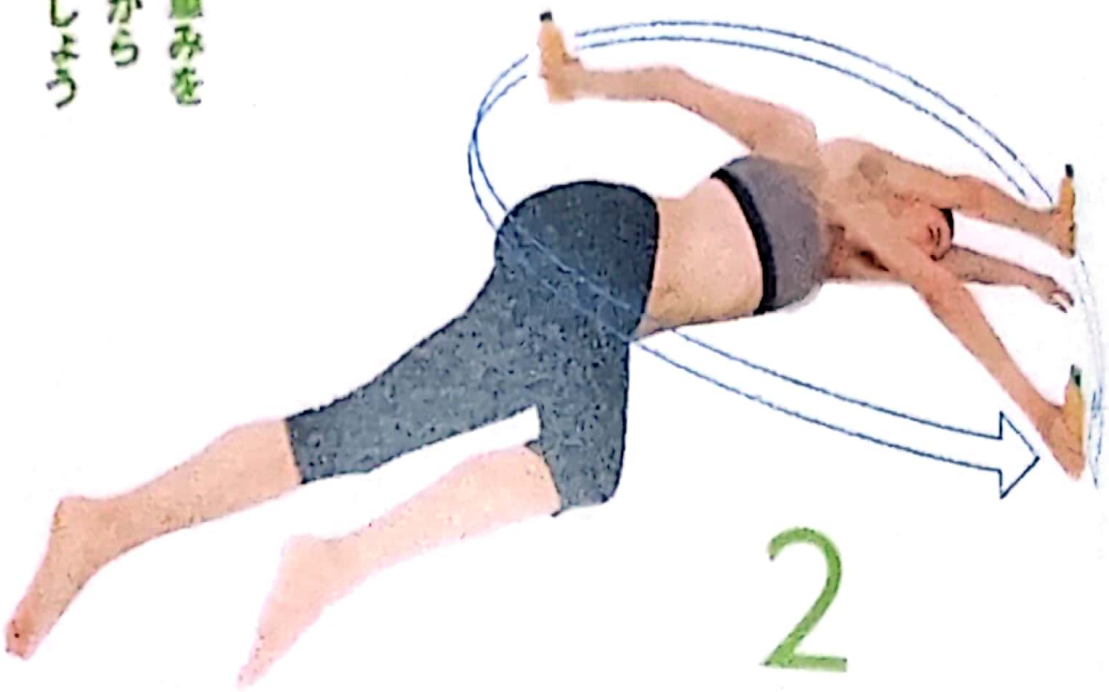
ペットボトルでなくても適度な重みがあればOKです

ストレッチの目安

前回し、後ろ回しを交互に20回

CamScannerでスキャン

先端の重みを
感じながら
回しましょう



2

腕を伸ばしたまま大きく回します

前回し、後ろ回しを交互に
おこないましょう

腕が地面と平行

腕は常に地面と平行になる
ように心がけましょう

ココをチェック!

腕が上がる

腕が上がると肩周りへの
ストレッチ効果が薄れます

CamScannerでスキャン